

2019.09.02. HÉTFŐ

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

Energia : 255,445 kcal
So : 768,062 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 45,333 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Lestyános karalábé leves

Tarhonyáshús

Kovászos uborka

Étkezés: Ebéd

Energia : 808,522 kcal
So : 3 133,253 mg
Fehérje : 35,799 g
Zsir : 32,935 g
- telített zsírsav : 5,435 g
Szenhidrat : 91,682 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Uzsonna

Energia : 377,700 kcal
So : 2 230,000 mg
Fehérje : 14,230 g
Zsir : 19,460 g
- telített zsírsav : 9,428 g
Szenhidrat : 35,150 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 441,667 kcal
So : 6 131,316 mg

2019.09.03. KEDD

Citromos tea

Főtt virsli

Fehér kenyér

Mustár

Étkezés: Tízórai

Energia : 398,722 kcal
So : 3 064,030 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,392 g
Zsir : 13,690 g
- telített zsírsav : 5,942 g
Szenhidrat : 50,958 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : szója

Vágottborsó leves

Rakott karfiol

Étkezés: Ebéd

Energia : 686,902 kcal
So : 1 311,822 mg
Fehérje : 34,975 g
Zsir : 24,224 g
- telített zsírsav : 5,601 g
Szenhidrat : 81,236 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Paprika

Étkezés: Uzsonna

Energia : 231,640 kcal
So : 858,000 mg
Fehérje : 6,134 g
Zsir : 10,880 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 29,740 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 317,264 kcal
So : 5 233,852 mg

2019.09.04. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Zsemle
Uborka

Energia : 355,345 kcal
So : 1 291,000 mg
Fehérje : 9,621 g
Zsir : 6,519 g
- telített zsírsav : 6,169 g
Szenhidrat : 64,297 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Diós tészta
Nektarin

Energia : 783,268 kcal
So : 1 631,072 mg
Cukor : 2,700 g
Fehérje : 33,348 g
Zsir : 28,633 g
- telített zsírsav : 4,742 g
Szenhidrat : 96,874 g
Allergen : dió
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 270,600 kcal
So : 1 760,750 mg
Fehérje : 18,580 g
Zsir : 4,280 g
- telített zsírsav : 1,523 g
Szenhidrat : 38,200 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 409,213 kcal
So : 4 682,822 mg

2019.09.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Energia : 427,390 kcal
So : 1 235,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,537 g
Zsir : 17,737 g
- telített zsírsav : 9,490 g
Szenhidrat : 56,296 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kaprok tökfőzelék
Vagdalthús

Energia : 652,915 kcal
So : 2 448,648 mg
Fehérje : 30,112 g
Zsir : 35,369 g
- telített zsírsav : 7,293 g
Szenhidrat : 54,577 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém

Zsemle

Paradicsom

Energia : 289,750 kcal
So : 1 975,250 mg
Fehérje : 12,130 g
Zsir : 11,585 g
- telített zsírsav : 5,528 g
Szenhidrat : 33,870 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 370,055 kcal
So : 5 659,773 mg

2019.09.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Limonádé

Körözött

Teljes kiörlésű kenyér

Paprika

Energia : 347,716 kcal
So : 1 793,835 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,850 g
Zsir : 7,229 g
- telített zsírsav : 4,436 g
Szenhidrat : 52,361 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával

Grillezett csirkemell csíkok zöldsűszeres mártással

Párolt köles

Vitamin saláta

Energia : 768,296 kcal
So : 3 164,368 mg
Fehérje : 38,240 g
Zsir : 32,117 g
- telített zsírsav : 7,280 g
Szenhidrat : 81,678 g
KalciumTejtermek : 73,440 mg
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding

Műzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Fehérje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : mandula
Allergen : földimogyoró
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 331,812 kcal
So : 5 148,203 mg

2019.09.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé

Margarin

Kuglóf

Energia : 379,010 kcal
So : 831,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,025 g
Zsir : 17,709 g
- telített zsírsav : 8,375 g
Szenhidrat : 42,467 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 787,495 kcal
So : 3 421,505 mg
Fehérje : 32,802 g
Zsir : 27,952 g
- telített zsírsav : 3,280 g
Szenhidrat : 99,779 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 297,700 kcal
So : 2 283,500 mg
Fehérje : 14,640 g
Zsir : 10,730 g
- telített zsírsav : 3,560 g
Szenhidrat : 34,500 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 464,205 kcal
So : 6 536,705 mg

2019.09.10. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Fehér kenyér

Energia : 380,900 kcal
So : 1 679,000 mg
Fehérje : 15,100 g
Zsir : 9,760 g
- telített zsírsav : 4,270 g
Szenhidrat : 59,450 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mogyoró

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Finomfőzelék
Sertés pörkölt

Energia : 750,096 kcal
So : 1 787,508 mg
Fehérje : 33,939 g
Zsir : 36,194 g
- telített zsírsav : 5,820 g
Szenhidrat : 71,513 g
KalciumTejtermek : 61,560 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Energia : 173,340 kcal
So : 1 024,000 mg
Fehérje : 6,201 g
Zsir : 6,780 g
- telített zsírsav : 4,048 g
Szenhidrat : 23,635 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 304,336 kcal
So : 4 490,508 mg

2019.09.11. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Petrezselymes túrókrém

Magos zsemle

Energia : 370,360 kcal
So : 1 312,775 mg
Feherje : 14,202 g
Zsir : 9,158 g
- telített zsírsav : 5,092 g
Szenhidrat : 60,261 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : szója
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Palóc leves

Fahéjas csiga

Őszibarack

Energia : 706,476 kcal
So : 822,487 mg
Cukor : 20,700 g
Feherje : 56,124 g
Zsir : 20,893 g
- telített zsírsav : 5,850 g
Szenhidrat : 104,947 g
KalciumTejtermek : 52,380 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgarépa

Energia : 434,400 kcal
So : 2 555,500 mg
Feherje : 14,400 g
Zsir : 21,320 g
- telített zsírsav : 9,194 g
Szenhidrat : 44,690 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 511,236 kcal
So : 4 690,762 mg

2019.09.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás zabkása

Alma kompót

Energia : 404,300 kcal
So : 430,000 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 16,260 g
Zsir : 7,520 g
- telített zsírsav : 3,440 g
Szenhidrat : 66,815 g
KalciumTejtermek : 342,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Májgombóc leves

Töltött káposzta

Energia : 678,114 kcal
So : 2 335,270 mg
Feherje : 35,359 g
Zsir : 28,958 g
- telített zsírsav : 6,773 g
Szenhidrat : 68,255 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 228,635 kcal
So : 1 339,250 mg
Fehérje : 9,085 g
Zsír : 8,634 g
- telített zsírsav : 5,003 g
Szenhidrat : 31,187 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámmag
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 311,049 kcal
So : 4 104,520 mg

2019.09.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Uborka

Energia : 520,922 kcal
So : 2 632,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,692 g
Zsír : 25,820 g
- telített zsírsav : 14,196 g
Szenhidrat : 48,848 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Lecsós halfilé
Petrezselymes burgonya

Energia : 715,482 kcal
So : 1 644,196 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 29,709 g
Zsír : 26,745 g
- telített zsírsav : 4,724 g
Szenhidrat : 87,783 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsír : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 456,754 kcal
So : 5 435,476 mg

2019.09.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tej
Briós

Energia : 301,000 kcal
So : 397,500 mg
Fehérje : 13,940 g
Zsír : 7,360 g
- telített zsírsav : 4,650 g
Szenhidrat : 43,455 g
KalciumTejtermek : 342,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Csirkepaprikás
Bulgur

Energia : 787,841 kcal
So : 1 885,257 mg
Fehérje : 35,837 g
Zsir : 29,213 g
- telített zsírsav : 6,126 g
Szenhidrat : 99,594 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 231,640 kcal
So : 858,000 mg
Fehérje : 6,134 g
Zsir : 10,880 g
- telített zsírsav : 1,610 g
Szenhidrat : 29,740 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 320,481 kcal
So : 3 140,757 mg

2019.09.17. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Szezámagos sajtkrém
Zsemle

Energia : 498,295 kcal
So : 2 137,750 mg
Fehérje : 14,191 g
Zsir : 6,844 g
- telített zsírsav : 8,455 g
Szenhidrat : 94,627 g
KalciumTejtermek : 220,000 mg
Allergen : szezámag
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves
Spenót
Tojás
Fél adag burgonya

Energia : 514,645 kcal
So : 1 920,145 mg
Fehérje : 23,083 g
Zsir : 18,712 g
- telített zsírsav : 3,460 g
Szenhidrat : 63,366 g
KalciumTejtermek : 20,520 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Margarin
Uborka

Energia : 403,100 kcal
So : 2 332,500 mg
Fehérje : 15,130 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,444 g
Szenhidrat : 40,250 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 416,040 kcal
So : 6 390,395 mg

2019.09.18. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej
Gabonagolyó**

Energia : 283,000 kcal
So : 417,500 mg
Fehérje : 9,650 g
Zsír : 4,650 g
- telített zsírsav : 2,250 g
Szenhidrat : 51,100 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Bakonyi betyár leves
Burgonyás tészta
Vegyes savanyúság**

Energia : 797,890 kcal
So : 1 757,569 mg
Fehérje : 35,290 g
Zsír : 27,170 g
- telített zsírsav : 6,180 g
Szenhidrat : 101,286 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom**

Energia : 232,840 kcal
So : 862,500 mg
Fehérje : 6,014 g
Zsír : 10,820 g
- telített zsírsav : 1,628 g
Szenhidrat : 30,340 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 313,730 kcal
So : 3 037,569 mg

2019.09.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

**Kakaó
Csirkemájkrém
Zsemle
Paprika**

Energia : 425,860 kcal
So : 2 236,625 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,235 g
Zsír : 14,862 g
- telített zsírsav : 7,640 g
Szenhidrat : 52,966 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés sült**

Energia : 658,954 kcal
So : 1 810,678 mg
Fehérje : 40,813 g
Zsír : 24,490 g
- telített zsírsav : 5,293 g
Szenhidrat : 68,969 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 376,400 kcal
So : 1 489,000 mg
Fehérje : 18,200 g
Zsir : 15,510 g
- telített zsírsav : 6,438 g
Szenhidrat : 39,250 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 461,214 kcal
So : 5 536,303 mg

2019.09.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Sárgarépás túrókrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 338,627 kcal
So : 1 675,655 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,618 g
Zsir : 7,024 g
- telített zsírsav : 4,486 g
Szenhidrat : 50,918 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves

Ananászos csirkemell

Barna rizs

Energia : 872,253 kcal
So : 1 674,866 mg
Fehérje : 34,869 g
Zsir : 38,353 g
- telített zsírsav : 8,377 g
Szenhidrat : 96,589 g
KalciumTejtermek : 64,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Alma

Energia : 109,300 kcal
So : 278,500 mg
Fehérje : 4,210 g
Zsir : 2,560 g
- telített zsírsav : 1,491 g
Szenhidrat : 17,630 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej

Energia : 1 320,180 kcal
So : 3 629,021 mg

2019.09.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 511,722 kcal
So : 2 441,530 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 20,612 g
Zsir : 25,708 g
- telített zsírsav : 14,186 g
Szenhidrat : 48,488 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 766,863 kcal
So : 2 256,095 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 37,069 g
Zsir : 22,803 g
- telített zsírsav : 6,111 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 103,195 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Fehér kenyér
Fejes saláta

Energia : 230,800 kcal
So : 1 772,250 mg
Fehérje : 17,440 g
Zsir : 4,060 g
- telített zsírsav : 1,513 g
Szenhidrat : 32,500 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 509,385 kcal
So : 6 469,875 mg

2019.09.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Tonhalkrém
Félbarna kenyér
Paradicsom

Energia : 507,845 kcal
So : 1 998,110 mg
Fehérje : 22,293 g
Zsir : 24,912 g
- telített zsírsav : 6,082 g
Szenhidrat : 46,915 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 683,890 kcal
So : 1 821,447 mg
Fehérje : 32,096 g
Zsir : 30,951 g
- telített zsírsav : 4,712 g
Szenhidrat : 69,804 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Paprika

Energia : 215,140 kcal
So : 1 325,000 mg
Fehérje : 10,284 g
Zsir : 6,730 g
- telített zsírsav : 2,850 g
Szenhidrat : 30,640 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 406,875 kcal
So : 5 144,557 mg

2019.09.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Kifli

Energia : 281,250 kcal
So : 913,750 mg
Feherje : 6,290 g
Zsir : 3,315 g
- telített zsírsav : 2,135 g
Szenhidrat : 56,390 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Rizsfelfűjt
Alma kompót

Energia : 757,453 kcal
So : 1 420,661 mg
Cukor : 13,500 g
Feherje : 31,716 g
Zsir : 19,497 g
- telített zsírsav : 7,066 g
Szenhidrat : 112,262 g
KalciumTejtermek : 160,380 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 364,400 kcal
So : 2 640,250 mg
Feherje : 19,000 g
Zsir : 12,460 g
- telített zsírsav : 5,888 g
Szenhidrat : 42,700 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 403,103 kcal
So : 4 974,661 mg

2019.09.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Diós túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Energia : 547,042 kcal
So : 2 283,080 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 19,012 g
Zsir : 23,920 g
- telített zsírsav : 12,190 g
Szenhidrat : 68,812 g
KalciumTejtermek : 40,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : dió
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Burgonya főzelék
Virslis

Energia : 628,442 kcal
So : 2 563,778 mg
Feherje : 25,131 g
Zsir : 24,682 g
- telített zsírsav : 8,644 g
Szenhidrat : 75,548 g
KalciumTejtermek : 21,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka

Energia : 255,400 kcal
So : 1 160,000 mg
Fehérje : 7,960 g
Zsir : 8,760 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 35,020 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 430,884 kcal
So : 6 006,858 mg

2019.09.27. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 457,745 kcal
So : 2 078,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 18,788 g
Zsir : 12,909 g
- telített zsírsav : 5,835 g
Szenhidrat : 64,755 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Zöldséges kuskusz
Vitamin saláta

Energia : 756,099 kcal
So : 3 193,515 mg
Cukor : 10,800 g
Fehérje : 33,669 g
Zsir : 33,431 g
- telített zsírsav : 4,066 g
Szenhidrat : 79,425 g
Allergen : kén-dioxid
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,735 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 434,194 kcal
So : 6 430,540 mg

2019.09.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 252,572 kcal
So : 1 496,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 7,577 g
Zsir : 5,295 g
- telített zsírsav : 5,462 g
Szenhidrat : 43,473 g
KalciumTejtermek : 175,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2019.09.02.-2019.10.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Brassói aprópecsenye

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 779,809 kcal
So : 1 041,019 mg
Fehérje : 28,533 g
Zsir : 33,669 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 88,766 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 404,900 kcal
So : 2 401,500 mg
Fehérje : 15,250 g
Zsir : 19,560 g
- telített zsírsav : 9,438 g
Szenhidrat : 40,550 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 437,281 kcal
So : 4 938,799 mg

2019.10.01. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 304,445 kcal
So : 900,562 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 13,582 g
Zsir : 4,958 g
- telített zsírsav : 3,345 g
Szenhidrat : 50,633 g
KalciumTejtermek : 342,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Darálthúsos rakott zöldbab

Energia : 655,780 kcal
So : 1 324,640 mg
Fehérje : 31,540 g
Zsir : 22,982 g
- telített zsírsav : 5,503 g
Szenhidrat : 79,463 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém

Teljes kiőrlésű zsemle

Uborka

Energia : 370,480 kcal
So : 1 723,500 mg
Fehérje : 10,928 g
Zsir : 13,460 g
- telített zsírsav : 2,984 g
Szenhidrat : 56,500 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 330,705 kcal
So : 3 948,703 mg

2019.10.02. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér

Energia : 334,100 kcal
So : 1 619,000 mg
Feherje : 9,060 g
Zsir : 3,560 g
- telített zsírsav : 2,070 g
Szenhidrat : 68,190 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves
Lekváros bukta
Szőlő

Energia : 808,992 kcal
So : 834,804 mg
Cukor : 15,300 g
Feherje : 53,312 g
Zsir : 24,043 g
- telített zsírsav : 6,220 g
Szenhidrat : 125,068 g
KalciumTejtermek : 51,300 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Fejes saláta

Energia : 304,840 kcal
So : 1 524,500 mg
Feherje : 9,744 g
Zsir : 17,580 g
- telített zsírsav : 8,453 g
Szenhidrat : 29,120 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 447,932 kcal
So : 3 978,303 mg

2019.10.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Paprika

Energia : 439,390 kcal
So : 1 240,375 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 14,257 g
Zsir : 17,917 g
- telített zsírsav : 9,490 g
Szenhidrat : 58,096 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Fűszeres csirkefalatok

Energia : 628,489 kcal
So : 1 431,535 mg
Cukor : 4,500 g
Feherje : 26,257 g
Zsir : 26,849 g
- telített zsírsav : 4,180 g
Szenhidrat : 70,571 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájkrém
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 301,750 kcal
So : 1 966,250 mg
Fehérje : 12,070 g
Zsir : 11,513 g
- telített zsírsav : 5,534 g
Szenhidrat : 37,530 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 369,629 kcal
So : 4 638,160 mg

2019.10.04. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 404,986 kcal
So : 2 109,835 mg
Fehérje : 23,630 g
Zsir : 10,079 g
- telített zsírsav : 6,449 g
Szenhidrat : 53,375 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Natúr sertésszelet zöldborsó raguval
Tört burgonya
Csemege uborka

Energia : 784,309 kcal
So : 3 254,170 mg
Fehérje : 34,221 g
Zsir : 27,125 g
- telített zsírsav : 5,186 g
Szenhidrat : 98,479 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csokoládé puding
Müzli szelet

Energia : 215,800 kcal
So : 190,000 mg
Fehérje : 2,960 g
Zsir : 3,620 g
- telített zsírsav : 1,780 g
Szenhidrat : 41,520 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : mandula
Allergen : szezám
Allergen : földimogyoró
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 405,095 kcal
So : 5 554,005 mg